

Nutrição Esportiva

O aluno será capaz de ampliar conhecimentos na área de nutrição esportiva, conhecer o metabolismo fisiológico e bioquímico em diferentes esportes e saber prescrever planos alimentares e suplementação para atletas.

OBJETIVOS DO CURSO

- **Conhecimentos:** Possibilitar os conhecimentos básicos para a avaliação, diagnóstico e intervenção nutricional individualizada para otimização da performance e resultados no desporto, baseando-se nos preceitos da nutrição esportiva.
- **Habilidades:** Desenvolver e aprimorar a atuação do profissional nutricionista na área da nutrição esportiva.
- **Atitudes:** Estimular ações baseadas nos protocolos, diretrizes e guidelines de nutrição esportiva, estimulando o senso crítico para avaliar dietas e suplementos de desportistas e atletas sob a luz dos avanços da ciência.

Descrição do curso

A nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico e proporciona combustível para o trabalho muscular. Por isso, aprimorar as estratégias de alimentação do atleta torna-se fundamental quando os objetivos são desempenho e rendimento.

O curso de Pós-Graduação em Nutrição Esportiva aborda a atuação do nutricionista no desempenho físico humano, possibilitando os conhecimentos básicos para avaliação, diagnóstico e intervenção nutricional individualizada voltados para otimização da performance e resultados no desporto.

Diferenciais

- Discussões sobre prescrição nutricional e suplementar alimentar em diferentes esportes.
- Aulas práticas no laboratório de gastronomia para ampliar as formas de prescrição de alimentos com diferentes sabores na área de Gastronomia Fitness.
- Aulas práticas de suplementação alimentar esportiva, proporcionando ao aluno maior conhecimento sobre os produtos.

Mercado de trabalho

Com a excelente participação do Brasil em várias modalidades esportivas, o esporte e todos os profissionais envolvidos no sucesso do atleta ganham espaço. Assim, o mercado para nutricionistas especialistas na área esportiva tende a se ampliar cada vez mais. Além disso, o controle de peso e a exigência da sociedade para formas corporais mais musculosas envolve atividade física e nutrição planejada individualmente.



Matriz curricular

- Fisiologia humana e do exercício
- Bases metabólicas da nutrição esportiva
- Avaliação nutricional do desportista
- Recursos ergogênicos para o desporto
- Planejamento de cardápios para esportistas
- Workshop de suplementação, hidratação e nutrigenômica e nutrigenética no esporte
- Nutrição em academias: do fitness ao wellness
- Nutrição em esportes de força
- Nutrição esportiva em esportes aquáticos e de endurance
- Nutrição para crianças, adolescentes e gestantes esportistas e em doenças crônicas
- Nutrição em esportes coletivos
- Nutrição em estética e qualidade de vida
- Alimentos funcionais, fitoterapia e gastronomia fitness
- Psicologia aplicada ao esporte e ética profissional
- Marketing digital e redes sociais – EAD

Carga horária total: 362 Horas